広報ひだか 令和5年6月

日高市健幸ポイント事業は、市民の皆さんに 健康づくりのきっかけを提供します。日々の健 康づくりで健幸ポイントを獲得することができ ます。

今年は、獲得した健幸ポイントが100ポイン トに達すると、市内の約140店舗で使える地域 商品券2,000円分を最大1,400人にプレゼント します。

期間 令和6年1月31日(水)まで

対象 市内在住・在勤・在学で、18歳以上の人

参加方法 健幸ポイント手帳を入手し、参加登録をする

※健幸ポイント手帳は、保健相談センター・各公民館・初めて参加する健幸事業等で入手できます。

健幸ポイントの種類・内容

○ウオーキングポイント…日々のウオーキングで加算

○健幸事業参加ポイント…市の主催事業(健幸事業)に参加で加算

※健康事業の一覧は、市ホームページで公開しているほか、保健相談センターや各公民館で配布します。

○健康チェックポイント…がん検診等の受診で加算



皆さんの健康づくりとなるようなチャレンジを市が設定したものと、参加者自身が設定するものがあります。 どんなチャレンジにしようか悩んだら、以下を参考にしてください。

運動



通勤・買い物等で、去年より 歩くことを増やす



休日は、趣味など を通じて心身をリ フレッシュする



歯磨きをしっかりする





野菜を多く、カロリー・塩分・ 酒の量などを意識する

趣味





体重・血圧測定など

体のチェックを定期的に行う

自治会活動、ボランティア 活動に参加する

6月スタート!

まるっと ひだかを ハッピーに

生活



健幸ポイント もらえます

ココロ カラダ キズナをつくる

問い合わせ 保健相談センター☎985-5122

日時

6月11日 日 午前9時~午後3時

場所

文化体育館「ひだかアリーナ」

測定する

〇体力

○血管年齢

○脳年齢 など

楽しむ

○くりっぴーのふわふわスライダー

○食育縁日

○クイズラリー など



○特定健診【予約制】 ○骨粗しょう症検診【予約制】 ○野菜足りてる?ベジチェック など

体験する

○はり・きゅうコーナー

○歯科コーナー

○助産師コーナー ○薬剤師体験(子ども対象) など



○出張「ひだかdeマルシェ」など

ほかにも メニューが 盛りだくさん

special



山口マユウきん

特別講習会

「誰よりも若々しく 同級生より一歩前に 魔法のレッスン」

まるで魔法にかけられたみたい!歩き方を変えただけで、人生が好転

これまでに7万人以上を指導した実績を持つウオーキングスペシャリストの山口マ ユウさんを講師に迎え、ウオーキングの実技を交えた講習会を開催します。

今年はウオーキングに加え、写真のすてきな写り方の講習もあります。

時間 午後2時~3時(1時30分受け付け開始)

人数 150人(申し込み順)

申し込み 6月8日(木)までに、電話または直接保健相談センターへ

▶詳しくは、市ホームページをご覧ください。



※来場で埼玉県コバトン健康マイレージボーナスポイント(1万ポイント)も獲得できます。